ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 40



Печеный картофель по-средиземноморски



Английские «фиш энд чипс»



Курица под сливочно-грибным соусом



ISSN 1992-9560
40
9 771992 956002

Вегетарианские тарталетки

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 40

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Классические белые соусы

Освоив азы приготовления соуса бешамель, воспользуйтесь нашими рекомендациями, чтобы смело экспериментировать с разнообразными вариантами его рецепта и приготовить великолепные кушанья, в частности, яйца под соусом «Аврора» и треску под соусом с петрушкой.



МЕНЮ

Путешествие по Франции

- Овощи под «Винегретом»
- Жареная курица по-французски
- Крепы с лимонным маслом

ПЛЮС секреты изысканной галлийской гастрономии, графики времени, советы, идеи по подаче и многое другое!



В 41-м выпуске

- Шашлычки из свинины с фенхелем
- Грушевые полумесяцы с черникой
- Искусство приготовления заварного теста
- Время праздновать – на этот раз по-шведски!



«Вкусно и легко» 40
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»; **тел.** (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04; **e-mail:** dane@primaeditore.com
Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.

Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Папка является неотъемлемой частью Выпуска.

Рыбная похлебка с кукурузой

Чаудер – американский суп с кусочками белой рыбы, луком, картофелем и сладкой кукурузой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 15 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г филе белой рыбы (кожу очистить)
100 г сала или свиной подчеревины (срезать шкурку и нарезать кубиками по 1,5 см)
1 крупная луковица (нарезать кольцами)
25 г муки
1 л молока
3 клубня картофеля (нарезать толстыми пластинками)
175 г консервированной сладкой кукурузы (жидкость слить)
25 г сливочного масла кубиками
свежая рубленая петрушка для украшения (дополнительно)

1 Нарежьте рыбное филе кусочками 7,5 х 4 см. Обжарьте на среднем огне в большой кастрюле сало или подчеревку, пока жир не начнет растапливаться, а мясо не подрумянится. Выложите шумовкой.

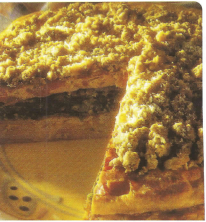
2 Добавьте лук и жарьте до мягкости. Посыпьте мукой, тщательно размешайте. Размешивая, тонкой струйкой влейте молоко. Доведите до кипения, положите картофель, рыбу и полученные шкварки. Посолите и поперчите.

3 Варите кушанье под крышкой, пока картофель не станет мягким (20 мин.). Через 10 мин. после начала варки добавьте кукурузу. Разлейте похлебку по пиалам и положите на каждую порцию кубик масла. Посыпьте петрушкой и сразу же подавайте.

Слоеный омлетный пирог

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 305 в ломтике
Жир – 15 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ст. л. растительного масла
1 крупный клубень картофеля (нарезать тонкими пластинками)
1 крупная луковица (нарезать тонкими кольцами)
2 красных сладких перца (удалить семена, овощи мелко нарезать)
12 яиц
300 г шпината
175 г консервированных сардин (жидкость слить, удалить кости и размять рыбу)
ароматный твердый сыр для подачи (измельчить на терке)

1 Нагрейте на сковороде ложку масла. Положите картофель, посолите и поперчите. Жарьте до готовности (10–15 мин.), периодически перемешивая. Выложите шумовкой. Обжарьте лук и выложите. Влейте ложку масла и поджарьте перцы (5 мин.). Выложите к овощам.

2 Взбейте 4 яйца. Подмешайте картофель и лук. Нагрейте ложку масла на сковороде и влейте яичную массу. Жарьте на слабом огне 3–4 мин., пока омлет не подрумянится снизу.

3 Накройте сковороду большой плоской тарелкой и переверните на нее омлет. Дайте ему снова соскользнуть на сковороду не поджаренной стороной вниз. Готовьте минуту и переложите на тарелку. Держите омлет горячим. Разогрейте на средней температуре гриль.

4 Промойте шпинат и еще влажным положите в кастрюлю. Пропарьте под крышкой на среднем огне 1–2 мин., чтобы листья стали мягче. Откиньте на дуршлаг, тщательно отожмите шпинат. Нарежьте листья. Взбейте 4 яйца, введите в шпинат, посолите и поперчите. Сделайте еще один омлет. Выложите из сковороды поверх картофельного омлета.

5 Взбейте оставшиеся яйца и добавьте обжаренный перец. Приправьте и пожарьте омлет. Сверху распределите размятые сардины и поставьте под гриль на 2–3 мин. Когда омлет подрумянится, переложите его поверх двух других омлетов рыбной стороной вверх. Посыпьте сыром. Разрежьте на ломтики и подавайте горячими или холодными.

Салат из свеклы и яблока

Приятный дуэт в легкой масляной заправке

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (не считая времени для варки свеклы)
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
3–4 ст. л. лука, порубленного очень мелко
2 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки + для украшения
6 ст. л. растительного масла
2–3 ч. л. лимонного сока
щепотка сахара (дополнительно)
4 небольшие отварные свеклы
1 крупное яблоко

1 Смешайте лук, петрушку, масло, лимонный сок и сахар, посолите, поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте. Очистите свеклу и нарежьте соломкой длиной 5 см. Положите в заправку.

2 Очистите яблоко от кожуры и сердцевины, нарежьте плод такой же соломкой и положите к свекле. Осторожно перемешайте. Охлаждайте 1 час.

3 Перед подачей снова перемешайте. Попробуйте на вкус, переложите в салатницу и посыпьте петрушкой.

...или попробуйте так

Попробуйте свекольный салат с сельдерем: не добавляйте лук, а вместо яблока положите 3 нарезанных черешка сельдерея.



Жареные баклажаны с начинкой

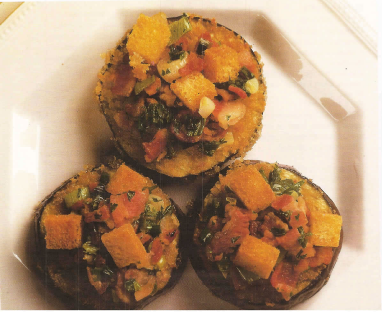
НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 540 в порции
Жир – 44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 яйцо
6 ст. л. крошек свежего белого хлеба
2 крупных баклажана (нарезать кружочками толщиной 1 см)
5 ст. л. растительного масла (при необходимости больше)
2 истолченных зубка чеснока
250 г копченого бекона (нарезать)
12 стеблей зеленого лука (нарезать)
4 ломтика белого хлеба (корочки срезать и нарезать кубиками по 1 см)
2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки

1 Взбейте яйцо в небольшой емкости. Насыпьте хлебные крошки на мелкую тарелку. Обмакните кружочки баклажанов в яйцо и запанируйте в крошках.

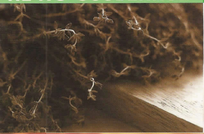
2 Нагрейте на большой сковороде 3 ст. л. масла. Обжарьте баклажаны по 3–4 мин. с обеих сторон до мягкости. Выложите из сковороды, промокните излишки масла. Держите овощи в тепле, пока жарите остальные баклажаны (подливайте при необходимости масла).

3 Нагрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжарьте чеснок, бекон, зеленый лук и кубики хлеба (8–10 мин.). Подмешайте петрушку и приправьте. Выложите кружки баклажанов на подогретое блюдо, разложите сверху хлебную начинку и сразу же подавайте.



как подавать

Подавайте на шпинатном пюре, смешанном с небольшим количеством сливок и мускатного ореха.



Тарталетки с жареными помидорами и луком

Хрустящие кружочки теста с горками из сладкого лука и жареных помидоров, посыпанных тимьяном



ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 650 в изделии
Жир – 52 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г муки + для посыпки
135 г охлажденного сливочного масла кубиками
75 мл холодной воды
$^{3}/_{4}$ ч. л. лимонного сока
12 мелких помидоров (при возможности черри), разрезанных пополам
7 ст. л. растительного масла
$^{1}/_{4}$ ч. л. сахара
1 ст. л. свежего рубленого или
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. уксуса
4 красные луковицы, нарезанные тонкими кольцами

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в крошки. Влейте воду и сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 0,75 см. При помощи блюдца вырежьте 4 круга диаметром 12,5 см. Наколите вилкой. Переложите на противень и накройте листом пекарской бумаги. Прижмите сверху еще одним противнем.

4 Выпекайте 15–20 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Переложите коржики на решетку для остывания. Разложите половинки помидоров на огнеупорном блюде. Сбрызните 1 ст. л. масла, посыпьте сахаром и тимьяном, посолите, поперчите. Жарьте в духовке 6–8 мин., чтобы помидоры стали очень мягкими. Выключите духовку. Сбрызните помидоры уксусом и держите теплыми в духовке.

5 Разделите лук пополам. Одну часть посыпьте $^{1}/_{2}$ ч. л. соли и отложите. Нагрейте на сковороде 2 ст. л. масла. Обжарьте на слабом огне не подсоленный лук (4–5 мин.). Выложите, посолите и поперчите.

6 Нагрейте оставшееся масло. Отожмите из подсоленного лука как можно больше сока. Обжарьте луковые колечки (6–7 мин.). Промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Перед подачей разложите на коржиках мягкий жареный лук, затем помидоры и сверху – хрустящие луковые кольца. При желании добавьте тимьян.

Совет мастера Тестяные кружки прижимают прессом, чтобы готовые коржики получились плоскими.

Тосты с острым мясом

Поджаренный хлеб с мясными кусочками в соусе чили, посыпанный сыром

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2-2 $^{1}/_{2}$ ч
Кол-во калорий – 315 в штуке
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
2 ст. л. растительного масла
450 г говядины (нарезать кубиками)
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 чили (удалить семена, овощ порубить)
1 ст. л. молотой зиры
$^{1}/_{4}$ ч. л. сушеного орегано
200 г консервированных помидоров в собственном соку
75 мл воды
200 г консервированной красной фасоли (жидкость слить)
1 вчерашний багет
125 г измельченного твердого сыра

1 Нагрейте 1 ст. л. масла в большом сотейнике и обжарьте на среднем огне мясо партиями. Выложите.

2 Нагрейте оставшееся масло и обжарьте лук до светло-золотистого цвета. Добавьте чеснок, чили, зиру и орегано, жарьте 3 мин. Положите в сотейник мясо и помидоры, посолите, влейте воду.

3 Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой $1^{1}/_{2}$–2 ч, периодически перемешивая, пока мясо не станет мягким и сочным. Добавьте фасоль и тушите еще 15 мин. Раскалите гриль.

4 Разрежьте багет вдоль пополам, затем половины на 3 части. Поджарьте под грилем. Разложите на тосты мясо в соусе, посыпьте сыром. Поставьте под гриль. Когда сыр начнет пузыриться, сразу же подавайте.

как подавать

Подавайте к тостам приправу из консервированной кукурузы, помидоров в собственном соку, негорького лука и чили. Чуть сбрызните растительным маслом и лимонным соком.

Французский морковный суп

Во Франции этот суп именуют «Креси» – по названию деревушки, прославившейся своей морковью



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
1 крупный клубень картофеля (нарезать кубиками)
2–3 молодые морковки (нарезать кружочками)
1 ч. л. свежего рубленого или $^{1}/_{2}$ ч. л. сушеного тимьяна
600 мл овощного бульона

1 Разогрейте масло в большом сотейнике. Обжарьте лук до мягкости (5 мин.).

2 Положите картофель, морковь, тимьян, влейте кипящий бульон и приправьте по вкусу. Варите под крышкой 20 мин., помешивая: овощи должны стать мягкими. Сделайте из супа пюре, перелейте в сотейник и разогрейте. Подавайте горячим.

совет мастера

Суп можно украсить цветами из моркови. Нарежьте овощ кружочками, вырежьте формочкой для печенья цветки. Бланшируйте их до мягкости и положите в тарелки.

Курица под сливочно-грибным соусом

Кусочки золотистой курочки, тушенные в ароматном сливочном соусе с грибами и зеленью

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 815 в порции
Жир – 74 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

пучок свежей петрушки
75 г сливочного масла
курица, разделанная на куски (1 кг)
125 г разных грибов (крупные нарезать)
1 небольшая рубленая луковица
250 мл куриного бульона
300 мл жирных сливок
сок 1/2 лимона

1 Оборвите с петрушки листочки, отдельно мелко порубите стебли и листья, отложите.

2 Растопите 50 г масла на большой сковороде и обжарьте куски курицы до светло-золотистой корочки (5 мин.). Уменьшите огонь и жарьте 20–30 мин. – до готовности, периодически переворачивая. Выложите из сковороды и держите в тепле.

3 Обжарьте грибы в оставшемся масле до мягкости, выложите и держите в тепле. Добавьте на сковороду рубленые стебли петрушки и лук, хорошо перемешайте.

4 Влейте бульон. Варите 10 мин.: жидкость должна увариться наполовину. Подмешайте сливки и доведите до кипения. Процедите, чтобы удалить стебли и лук, и перелейте на сковороду.

5 Добавьте нарезанные листья петрушки, лимонный сок и жареные грибы. Приправьте и потушите 1–2 мин. – до загустения. Положите в соус куски курицы, тушите 5–8 мин., чтобы мясо разогрелось.

Разложите по подогретым тарелкам, полейте соусом и подавайте.

как подавать

С овощным гарниром из моркови, цветной капусты и зеленого лука, обжаренных в небольшом количестве сливочного масла.

Гратен из репы

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 3/4 ч
Кол-во калорий – 300 в порции
Жир – 25 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла кубиками + для смазывания
6–8 репок (нарезать очень тонкими пластинками)
2 крупных яйца
300 мл нежирных сливок
175 г измельченного твердого сыра

1 Разогрейте духовку до 170°C. Смажьте маслом огнеупорную форму размером примерно 23 х 15 см.

2 Опустите пластинки репы в большую кастрюлю с водой, дайте постоять 10–15 мин. Слейте жидкость и обсушите овощи бумажными полотенцами. Взбейте яйца со сливками, приправьте по вкусу.

3 Выложите на дне формы четверть пластинок репы плотными рядами внахлест. Полейте 1/4 сливочно-яичной смеси. Посыпьте 1/4 тертого сыра и разложите 1/4 сливочного масла. Переложите оставшиеся продукты в описанном порядке еще трижды, заканчивая сыром.

4 Накройте форму фольгой и запекайте 1 ч. Снимите фольгу и готовьте еще 45 мин.: репа станет очень мягкой и золотистой.

…или попробуйте так

Чтобы запеканка получилась вкуснее, возьмите половину пропорции картофеля и выкладывайте поочередными рядами с репой.

Баранина в апельсиновом соусе

Нежное филе баранины в душистом маринаде

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 230 в порции
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г филе баранины (нарезать кусочками)
сметана для подачи
веточки розмарина для украшения (дополнительно)

ДЛЯ МАРИНАДА:

1 ч. л. уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. апельсинового варенья или джема
1 ст. л. томатной пасты
капля острого соуса чили
по 1/4 ч. л. сушеного базилика, тимьяна, розмарина и петрушки (раскрошить)
1 ч. л. горчицы
2 истолченных зубка чеснока

1 Перемешайте все ингредиенты для маринада в большой емкости. Положите в него кусочки мяса и перемешайте. Оставьте при комнатной температуре на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Выложите мясо вместе с маринадом в форму для жарения и готовьте в духовке 15–20 мин., периодически переворачивая.

3 Разложите по подогретым тарелкам и подавайте в горячем виде, полив сметаной и украсив розмарином.

как подавать

Потушите нашинкованную красную капусту в бульоне с ломтиками яблок и луком, маринованным в апельсиновом джеме с уксусом и сахаром. Подавайте к баранине.

Картофельное пюре по-шотландски



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 175 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 клубней картофеля (нарезать кусочками)
1/2 кочана зеленой капусты (мелко нашинковать)
50 г сливочного масла
2 ст. л. нарезанного зеленого лука

1 Опустите картофель в подсоленную воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 мин. – до мягкости.

2 В другую кастрюлю положите капусту, залейте водой так, чтобы она только покрывала овощи, добавьте щепотку соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до мягкости (3–5 мин.). Слейте жидкость и отставьте капусту.

3 Слейте воду с картофеля, разомните его в пюре с маслом. Взбивая, введите капусту. Перемешайте до однородности. Подмешайте зеленый лук и приправьте по вкусу. Выложите горкой на подогретое блюдо и сразу же подавайте.

как подавать

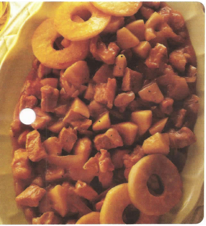
Перед подачей немного подрумяньте пюре: запеките его в огнеупорной форме (15–20 мин.) в духовке при 200°С. Или сформуйте из пюре котлетки, обваляйте в муке и пожарьте в горячем масле.

Фрикасе из телятины с яблоками

Кубики постной телятины в деревенском соусе из ароматных трав и яблок

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
2 нарезанные кольцами луковицы
2 ст. л. муки
по $^1/_2$ ч. л. сушеного базилика, петрушки и орегано
750 г телятины (кубиками по 2 см)
4 яблока
225 мл яблочного сока
200 мл куриного бульона
25 г сливочного масла
1 ч. л. крахмала и 1 ст. л. воды (при необходимости)

1 Нагрейте масло в большой форме для жарения, обжарьте лук до светло-золотистого цвета (7 мин.).

2 Всыпьте муку в полиэтиленовый пакет с сушеными травами. Положите туда кубики мяса, завяжите пакет и встряхните несколько раз, чтобы запанировать мясо. Добавьте к луку мясо, увеличьте огонь и обжарьте телятину до румяной корочки.

3 Разрежьте 2 яблока на четыре части, очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте кубиками и добавьте к мясу. Жарьте несколько минут, влейте яблочный сок и бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и тушите около 1 ч, периодически перемешивая.

4 За 10 мин. до готовности очистите от кожуры и сердцевины оставшиеся 2 яблока. Нарежьте плоды кольцами. Растопите на сковороде сливочное масло, обжарьте яблочные кольца (около 5 мин.). Промокните на бумажных полотенцах и держите в тепле.

5 Если соус у фрикасе получился слишком жидким, разотрите крахмал с водой в однородную пасту. Подмешайте пару ложек горячего соуса из формы и введите полученную смесь в рагу. Дайте покипеть 2–3 мин., постоянно перемешивая. Переложите фрикасе на подогретое блюдо, украсьте жареными яблоками и подавайте.

совет мастера Готовое фрикасе (без крахмала) пригодно для заморозки до 3 месяцев. Перед подачей разморозьте и разогрейте в духовке (примерно 45 мин. при 180°С), не забудьте обжарить яблочные кольца.

Печеный картофель с ветчиной и фетой

Начините печеный картофель ветчиной и сыром, чтобы превратить его в изысканное кушанье

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных клубня картофеля
200 г сыра фета (нарезать)
100 г ветчины (нарезать тонкими полосками)
2 помидора (нарезать)
8 маслин без косточек (нарезать)
1 ст. л. каперсов (порубить)
листья салата для украшения

1 Разогрейте духовку до 200°С. Очистите картофель щеткой под проточной водой. Наколите клубни вилкой. Запекайте $1^1/_2$ ч. Разрежьте не до конца и раскройте.

2 Смешайте фету с ветчиной, помидорами, маслинами, каперсами и поперчите. Наполните начинкой картошку и сразу же подавайте, украсив листьями салата.



Спагетти с маслинами

Перемешайте помидоры с маслинами и сладким перцем – мгновенный соус для пасты готов!



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 зеленый сладкий перец (удалить семена, овощ нарезать тонкими кольцами)
4 помидора (очистить от кожицы и нарезать)
100 г маслин без косточек (разрезать пополам)
400 г спагетти
50 г твердого сыра для подачи (измельчить на терке)

1 Нагрейте масло на большой сковороде. Положите лук, перец и помидоры, приправьте по вкусу и тушите под крышкой на среднем огне 20 мин., периодически перемешивая. Добавьте маслины и готовьте 5 мин.

2 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите спагетти до готовности и слейте жидкость.

3 Переложите спагетти на сковороду с овощами, осторожно перемешайте несколько раз, чтобы паста покрылась соусом. Переложите на подогретое блюдо и подавайте с тертым сыром.

...или попробуйте так

Замените сладкий перец 2 большими черешками сельдерея, мелко их нарезав. Вкус сельдерея отлично сочетается с маслинами.

Финская запеканка из печени

«Домашнее» скандинавское блюдо, которое традиционно подают с брусничным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 760 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 мл молока
425 мл воды
250 г риса (при возможности короткозерного)
1 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 рубленая луковица
2 яйца (слегка взбить)
500 г бараньей печени (пропустить через мясорубку с крупной решеткой)
100 г изюма
3 ст. л. меда
$^1/_2$ ч. л. сушеного майорана
лавровые листья для украшения (дополнительно)

1 Налейте в большую кастрюлю молоко с водой. Всыпьте рис и доведите, помешивая, до кипения. Уменьшите огонь и варите 15 мин. (см. «совет мастера»). Переложите на большую тарелку и отставьте остывать.

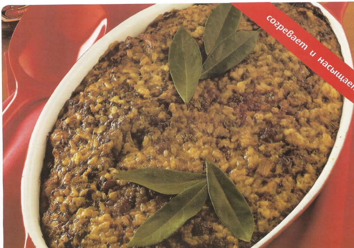
2 Нагрейте масло на сковороде. Обжарьте лук до светло-золотистого цвета, остудите. Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом неглубокое огнеупорное блюдо объемом 1,7 л.

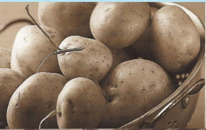
3 Добавьте к рису лук, яйца, печеночный фарш, изюм, мед. Приправьте майораном, солью и перцем. Перемешайте до однородности.

4 Переложите в подготовленное блюдо, накройте и запекайте около 1 ч. Подавайте запеканку горячей, украсив при желании лавровыми листьями.

совет мастера

После варки рис должен остаться влажным – не жмите, пока испарится вся влага.





Английские «фиш энд чипс»

Знаменитое английское блюдо – филе трески в пивном кляре и пикантная жареная картошка во фритюре



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + настаивание
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 125 г муки + для посыпки
- 2 яйца (белки отделить от желтков)
- 210 мл пива или воды
- 6 средних картофелин (неочищенных)
- 1 ст. л. свежей рубленой зелени
- растительное масло для фритюра
- 4 филе трески или пикши

ДЛЯ ПРЯНОЙ ПОСЫПКИ:

- 1 ч. л. острой паприки
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. сельдерейной соли
- 1 ч. л. чесночной соли

1 Для кляра. Просейте муку со щепоткой соли. Сделайте в центре углубление, положите желтки и влейте половину пива или воды. Разотрите в однородную пасту. Подлейте тонкой струйкой оставшееся пиво или воду и оставьте кляр расстояться на полчаса.

2 Отсыпьте немного муки на тарелку и отставьте. Смешайте пряности для посыпки в небольшой емкости и отставьте.

3 Для чипсов. Разрежьте клубни картофеля вдоль пополам, затем каждую половинку – на 4–5 кусочков. Обсушите досуха на бумажных полотенцах. Взбейте белки в стойкую пену и введите в кляр, после чего добавьте зелень.

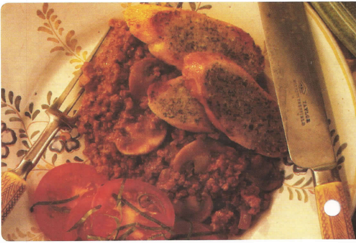
4 Наполните большую кастрюлю наполовину маслом. Разогрейте: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 30 сек. Обжарьте партиями картофель (2–3 мин.), чтобы чипсы остались мягкими, но при этом покрылись золотистой корочкой. Выложите из масла и промокните на бумажных полотенцах.

5 Обваляйте в муке 1 рыбное филе и обмакните в кляр. Жарьте во фритюре с ¼ поджаренного картофеля (3–5 мин.), чтобы рыба и чипсы стали золотистыми. Пожарьте описанным образом оставшиеся 3 порции. Подавайте в горячем виде с пряной смесью, чтобы каждый по вкусу приправлял чипсы.

совет мастера

Осторожно подмешивайте взбитые белки в кляр, чтобы он оставался насыщенным воздухом. Благодаря этому в жареном виде корочка кляра будет воздушной и хрустящей.

Мясо с грибами и хрустящими гренками



НА 3–4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 небольшая мелкорубленая луковица
- 2 истолченных зубка чеснока
- 50 г шампиньонов (нарезать пластинками)
- 350 г постного говяжьего фарша
- 1 ст. л. муки
- 150 мл говяжьего бульона
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 3/4 ч. л. сушеного тимьяна
- 50 г куриной печени (нарезать)
- 25 г размягченного сливочного масла
- 1 длинная хрустящая хлебная булочка

1 Разогрейте духовку до 170°C. Нагрейте в форме для запекания масло и обжарьте лук с половиной чеснока до золотистого цвета. Выложите шумовкой. Положите грибы и жарьте до мягкости, выложите к луку. Поджарьте там же фарш до коричневого цвета.

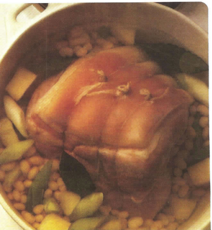
2 Подмешайте муку, порциями введите бульон, добавьте томатную пасту, лавровый лист и 1/2 ч. л. тимьяна. Тушите под крышкой 1 ч, за 10 мин до окончания приготовления введите нарезанную куриную печень. Разотрите сливочное масло с оставшимся тимьяном и чесноком.

3 Раскалите гриль. Нарежьте булочку тонкими ломтиками по диагонали, поджарьте их с одной стороны. Намажьте с не поджаренной стороны пряным маслом и выложите ломтики на мясо слегка внахлест. Поджарьте под грилем и сразу же подавайте.

Свинина с фасолью

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин. + замачивание
Время приготовления: 2 1/2 - 3 ч
Кол-во калорий – 595 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,5 вяленой или засоленной свинины
- 250 г сухой белой фасоли
- 2 порея (нарезать кольцами)
- 2 больших яблока (очистить, вырезать сердцевины и нарезать)
- 2 лавровых листа
- 40 г сливочного масла
- 25 г муки
- 150 мл яблочного сока
- 1 ст. л. сахара (при возможности коричневого)

1 Залейте свинину и бобы в отдельных посудах холодной водой. Накройте и поместите размачиваться в холодильник на 8 ч, предпочтительнее – на всю ночь.

2 Слейте жидкость с мяса и фасоли, переложите их в большую кастрюлю, добавьте порей, яблоки и лавровые листья. Поперчите по вкусу (солить нельзя, иначе фасоль станет жесткой).

3 Влейте чистую холодную воду, чтобы она полностью покрывала мясо, и доведите до кипения. Снимите появившуюся накипь, уменьшите огонь и варите под крышкой 2 – 2 1/2 ч.

4 Переложите мясо на тарелку и срежьте кожицу. Процедите бульон и сохраните 300 мл. Удалите лавровые листья, а фасоль, яблоки и порей выложите на сервировочное блюдо. Разложите сверху 15 г сливочного масла кусочками, накройте и держите в тепле.

5 Растопите оставшееся сливочное масло в маленьком сотейнике. Спассеруйте, постоянно размешивая, муку до соломенного цвета (2–3 мин.). Размешивая, порциями влейте отложенный бульон и яблочный сок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, помешивая, соус 3 мин. Подсластите и поперчите по вкусу.

6 Нарежьте свинину ломтиками, разложите на блюде и полейте соусом. Подавайте с овощами.

Кофейные эклеры

Соблазнительные заварные пирожные с кремом, покрытые блестящей кофейной глазурью

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 285 в изделии
Жир – 25 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
65 г муки (просеять)
150 мл воды
2 яйца (взбить)
300 мл жирных сливок

ДЛЯ КОФЕЙНОЙ ГЛАЗУРИ:

50 г сахарной пудры
1 ч. л. кофейной эссенции
около 2 ч. л. теплой воды

1 Разогрейте духовку до 220°C. Смажьте маслом противень. Просейте муку со щепоткой соли на лист пекарской бумаги. В кастрюлю влейте воду, положите масло. Разогрейте масло, помешивая, на слабом огне. Снимите с огня и сразу же всыпьте всю муку.

2 Энергично перемешайте в однородную массу. Поставьте на слабый огонь и растирайте 1 мин., пока масса не начнет собираться в шар в центре. Снимите с огня и дайте чуть остыть. Тщательно растирая, введите порциями яйца: тесто должно стать однородным и блестящим.

3 Переложите его в кондитерский мешочек и выдавите 8 полосок на противень на большом расстоянии друг от друга. Пеките 25 мин.: эклеры поднимутся и станут золотистыми (не открывайте духовку!). Достаньте из духовки, сделайте прокол сбоку в каждом изделии, чтобы вышел пар. Поставьте в духовку на 5 мин. Переложите на решетку, разрежьте пополам по горизонтали (удалите из середины непропекшееся тесто). Дайте остыть.

4 Взбейте сливки в стойкую пену и наполните ложкой или из кондитерского мешочка нижние половинки эклеров. Накройте вторыми половинками. Для глазури: просейте в пиалу пудру и размешайте с эссенцией и достаточным количеством теплой воды в однородную пасту. Намажьте глазурью эклеры. Поставьте в прохладное место. Как только глазурь застынет, подавайте пирожные.

Мороженое с вишнево-смородиновым соусом

Ягодки, похожие на драгоценные камни, украсят холодное лакомство



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г вишен
125 г красной смородины
80 г сахара
Ванильное мороженое для подачи

1 Удалите из вишен косточки, очистите смородину. Посыпьте вишни сахаром и поставьте емкость с ними на слабый огонь. Периодически встряхивайте ее, чтобы сахар растворился в вишневом соке.

2 Подмешайте смородину и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите ягоды в соусе 2–3 мин. до сиропообразной консистенции. Остудите.

3 Положите на каждую порцию по 2–3 шарика мороженого. Полейте соусом и сразу же подавайте.

как подавать

Ягоды в соусе предложите в качестве холодного или горячего компота со сливками или йогуртом, либо полить приправой ломтики бисквита.

Рулет с лимонным кремом

Легкий, или «сухой», бисквит для рулета делают без масла

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 230 в ломтике
Жир – 10 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
2 крупных яйца
50 г сахара + для посыпки
3 капли ванильной эссенции
50 г муки + для посыпки
100 мл жирных сливок
150 г лимонного варенья или джема

1 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом неглубокую форму для выпекания размером около 31 x 22 см. Выложите пекарской бумагой. Взбейте яйца с сахаром и ванильной эссенцией на водяной бане добела.

2 Просейте муку со щепоткой соли и введите в яичный крем, осторожно перемешивая. Перелейте тесто в форму. Разровняйте и выпекайте 12–15 мин. – до золотистого цвета. Поставьте форму на решетку, накройте влажным полотенцем и оставьте до полного остывания. Разложите на столе лист пекарской бумаги, посыпьте сахаром.

3 Ножом пройдитесь по краям бисквита, переверните его из формы на лист бумаги с сахаром. Снимите с бисквита бумагу и обрежьте подсохшие края.

4 Взбейте сливки в пену до образования мягких вершинок. Намажьте бисквит лимонным вареньем или джемом, сверху – сливками, оставив у одного короткого края 4-см бортик. Помогая себе бумагой, на которой лежит бисквит, сверните корж в рулет (начните с короткого края без крема). Посыпьте сахаром и подавайте.

как подавать

Нарежьте рулет ломтиками и выложите в виде кольца на блюде, а в центре разложите свежие фрукты. Особенно вкусными с бисквитом будут клубника и черная смородина.

Бисквитный пудинг с курагой и орехами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 22 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
100 г сахара
2 яйца (слегка взбить)
2–3 капли миндальной эссенции
175 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г кураги (нарезать)
50 г грецких орехов (порубить)
2 ст. л. молока
4–5 ст. л. абрикосового джема и немного лимонного сока для подачи

1 Щедро смажьте маслом куполообразную огнеупорную емкость объемом 850 мл. Вырежьте из фольги круг шире на 7,5 см, чем край емкости. Промаслите с одной стороны и сделайте пальцами складочку в 1 см в центре листа. Отложите.

2 В большой чаше разотрите масло с сахаром добела. Взбивая, введите порциями яйца и миндальную эссенцию. Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Введите в масляный крем попеременно с курагой и орехами. Подмешайте молоко.

3 Переложите тесто в подготовленную посуду и разровняйте поверхность. Накройте подготовленным листом фольги промасленной стороной вниз и обвяжите ниткой.

4 Поместите чашу в большую кастрюлю и влейте горячую воду так, чтобы она доходила до середины емкости с тестом. Разогревайте на среднем огне, пока вода не закипит. Уменьшите огонь, чтобы вода тихо булькала. Накройте плотно крышкой и варите на пару $1^1/_2$ ч: пудинг поднимется и будет плотным под пальцами.

5 Выложите чашу с тестом из кастрюли, дайте постоять 5 мин. Разогрейте джем с лимонным соком. Перед подачей переверните пудинг на блюдо, полейте абрикосовым соусом и подавайте горячим.



Торт «Шоколадница»

Предлагаем вам сделать это торт из легкого миндального коржа с шоколадно-ореховым кремом накануне дня святого Валентина



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 30 мин. + остывание и охлаждение
Кол-во калорий – 805 в ломтике
Жир – 59 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г шоколада
125 мл воды
100 г размягченного сливочного масла
по 50 г фундука и бланшированного миндаля (поджарить и крупно порубить)
50 г грецких орехов
225 мл жирных сливок
2 ст. л. молока

ДЛЯ КОРЖА:

100 г молотого миндаля
175 г сахара
1 ч. л. муки
2 белка
2 капли ванильной эссенции

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выложите форму для выпекания диаметром 23 см бумагой для выпечки. Для коржа. Смешайте миндаль, сахар, муку, разотрите с белками и ванильной эссенцией. Распределите на дне формы ровным слоем. Выпекайте 20–25 мин. до золотистого цвета. Поставьте форму на решетку остывать.

2 Для крема. Растопите 350 г шоколада в воде и отставьте остывать. Разотрите добела 75 г масла, взбивая, введите порциями растопленный шоколад, подмешайте орехи.

3 Взбейте 215 мл сливок до загустения. Введите в шоколадный крем и влейте в форму с коржом. Разровняйте поверхность, накройте и поставьте на холод до полного застывания.

4 Для глазури. Растопите оставшийся шоколад с оставшимся маслом и молоком. Дайте остыть и полейте торт.

5 Ложечкой выложите крупными каплями оставшиеся сливки на одинаковом расстоянии по краю торта. Зубочисткой проведите от капель сливок тонкие завитки. Поставьте торт на холод застывать. Выложите из формы и снимите бумагу. Подавайте изделие холодным.

Яблоки с карамелью

Тушеные яблочные кусочки в апельсиновом соусе с карамельной крошкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин. + остывание и охлаждение
Кол-во калорий – 245 в порции
Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сок и тонко срезанная цедра 1 крупного апельсина
75 г сахара
4 яблока (очистить, вырезать сердцевину, плоды нарезать дольками)

ДЛЯ КАРАМЕЛИ:

растительное масло
100 г сахара
150 мл воды

1 Долейте в апельсиновый сок воды до объема 175 мл. Поставьте на слабый огонь, помешивая, растворите сахар. Кипятите 1 мин. Положите в соус яблоки, тушите под крышкой 5 мин. (до мягкости).

2 Снимите яблоки с огня и дайте остыть под крышкой. Нарежьте цедру тонкой соломкой, залейте холодной водой и доведите до кипения. Кипятите 1 мин., слейте жидкость и обсушите цедру на бумажном полотенце.

3 Для карамели. Смажьте маслом противень. Растворите сахар в воде на слабом огне. Увеличьте огонь, дайте закипеть, после чего кипятите 5 мин., не размешивая, чтобы карамель стала темно-золотистой.

4 Снимите с огня и немедленно погрузите кастрюльку в ледяную воду, чтобы карамель дальше не варилась. Дайте пару минут постоять, пока не прекратится шипение. Выньте кастрюльку из воды и перелейте карамель на промасленный противень тонким слоем. Отставьте, чтобы карамель затвердела.

5 Переложите яблоки в сиропе в сервировочную чашу. Посыпьте цедрой и поставьте в холодильник на час. Расколите карамель скалкой в мелкие крошки. Посыпьте ими яблоки и сразу же подавайте, пока карамель не стала мягкой.



совет мастера Используйте цедру, сок апельсина и его мякоть. Очистите плод от белой мякоти. Нарежьте цитрус дольками или кругами и добавьте к тушеным яблокам.

Тыквенные оладьи по-южноафрикански

ВЫХОД: 15–20 ШТУК

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 95 в изделии
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

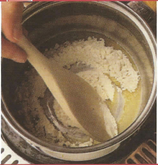
450 г тыквы (очистить и нарезать кубиками)
3 ст. л. сахара
крупная щепотка молотой корицы
60 г муки
5 ч. л. разрыхлителя
2 яйца (взбить)
немного молока
растительное масло для жарения
дольки лимона для подачи (дополнительно)



1 Отварите тыкву в кипятке до мягкости (15–20 мин.). Тщательно слейте воду и разомните тыквенные кубики в пюре. Дайте остыть. Смешайте сахар с корицей и отставьте.

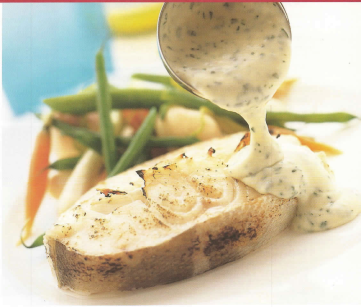
2 Перемешайте тыквенное пюре с мукой, разрыхлителем и щепоткой соли. Введите яйца и достаточное количество молока, чтобы получилось жидкое тесто.

3 Нагрейте немного масла на сковороде, налейте пару ложек теста. Поджарьте до золотистого цвета с обеих сторон. Промокните жир на бумажных полотенцах. Держите оладьи в тепле, пока жарите остальные. Подавайте сразу же, посыпав коричным сахаром, с лимонными дольками.



Классические белые соусы

Белый соус – основная приправа для многих блюд. По мнению многих шеф-поваров, он универсален и незаменим, поскольку его можно обогатить новым вкусом

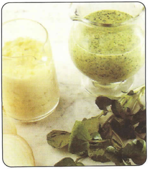


Базовый белый соус состоит из пассеровки (муки, жаренной на сливочном масле), которую варят с молоком и приправляют по вкусу. Различные наполнители и ароматные добавки позволяют каждый раз по-новому раскрывать вкус соуса. Для классического соуса бешамель молоко предварительно настаивают на лавровом листе, луке и специях.

Подсказки шефа

- Чтобы добиться идеально гладкой консистенции, перемешайте соус в чаше блендера.
- Слишком жидкий соус? Вскипятите его на сильном огне – приправа уварится и загустеет.
- Для придания особо насыщенного вкуса положите в соус кусочек сливочного масла или немного жирных сливок.
- Используйте кастрюльки с толстым дном (очень хороши медные), а еще лучше – с антипригарным покрытием. В эмалированной посуде соусы подгорают.

Варианты



Для каждого рецепта ингредиенты даны из расчета на 300 мл соуса бешамель (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 158). Все варианты соуса подходят для рыбы, птицы, яиц или овощей.

СОУС КАРРИ

Добавьте 1 ст. л. порошка карри и половину очищенного кислого яблока, нарезанного кубиками. Варите, помешивая, еще пару минут, пока соус не закипит.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

Промойте 225 г кресс-салата или шпината, положите еще влажным в кастрюлю. Пропарьте под крышкой на среднем огне 1 мин., чтобы листья стали мягкими. Тщательно отожмите и добавьте в соус. Измельчите приправу в пюре.

СЛИВОЧНЫЙ СОУС

Добавьте в горячий соус 2 ст. л. жирных сливок и доведите почти до кипения. Пара капель лимонного сока сделает соус немного острее.

СОУС «СУБИЗ»

Потушите 2 рубленые луковицы в 25 г сливочного масла с добавлением 4 ст. л. воды под крышкой, пока жидкость не выпарится, а лук не станет мягким. Добавьте в бешамель.

Соус бешамель

Если Вы спешите, не настаивайте молоко на пряностях – разогрейте его и Влейте В пассеровку.

ВЫХОД: 300 мл
Время подготовки: 5 мин. + настаивание
Время приготовления: 10 мин.

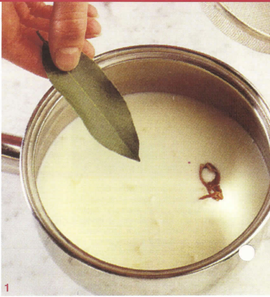
ИНГРЕДИЕНТЫ

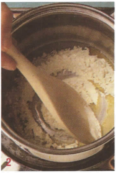
- **300 мл молока**
- **½ луковицы (нарезать)**
- **1 лавровый лист**
- **1 лепесток мускатного цвета или 1 соцветие гвоздики**
- **4–6 горошин черного перца**
- **15 г сливочного масла**
- **15 г муки**

1 Медленно доведите до кипения молоко с луком, лавровым листом, мускатным цветом или гвоздикой и перцем горошком. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 25 мин. Процедите, чтобы удалить пряности. Вымойте и обсушите посуду.

2 Растопите масло на слабом огне. Посыпьте мукой и пассеруйте, тщательно размешивая, 1–2 мин. Не допускайте, чтобы пассеровка потемнела!

3 Снимите с огня. Взбивая, чтобы не образовывались комочки, влейте тонкой струйкой ароматизированное молоко. Поставьте на огонь, медленно доведите до кипения и варите на слабом огне 5 мин. Если соус возьмется комочками, тщательно его разотрите или протрите через сито. Подавайте в горячем виде.


1


2


3

совет мастера

Чтобы соус сделать гуще и богаче по вкусу, снимите с огня и, взбивая, добавьте 25 г сливочного масла, нарезанного мелкими кубиками. Подавайте сразу же; не разогревайте повторно – соус расслоится и покроется жиром.



Различные консистенции соуса

Варьируя пропорцию масляно-мучной пассеровки и молока, Вы легко добьетесь желаемой консистенции соуса. Во всех описанных случаях пропорция дана из расчета на 300 мл молока.

Консистенция	Масло + мука	Использование
Жидкая	По 15 г	Супы, жидкие льющиеся соусы
Вязко-жидкая	По 20 г	Заправляют рыбу, птицу, заправляют пасту
Густая	По 25 г	Заправляют овощи и другие ингредиенты, которые сделают соус жиже; основа для начинок в пирогах
Пастообразная	По 50 г	Для крокетного теста, основа для суфле

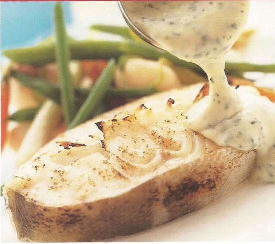
совет мастера

Как хранить перед подачей

Пленка на соусе не образуется, если Вы натянете на емкость с приправой пищевую пленку так, чтобы она не касалась поверхности соуса. Или вырежьте из пекарской бумаги круг и положите на приправу. Удалите пленку либо бумагу, разогрейте соус и подавайте.



Треска под соусом с петрушкой



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
+ настаивание
Время приготовления: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 луковица**
- **3 соцветия гвоздики**
- **600 мл молока**
- **1 черешок сельдерея (нарезать)**
- **1 лавровый лист**
- **1 веточка свежей петрушки**
- **50 г сливочного масла**
- **50 г муки**
- **немного растопленного сливочного масла**
- **4 котлеты из трески**
- **150 мл жирных сливок**
- **4 ст. л. свежей рубленой петрушки**

1 Воткните в луковицу гвоздику. В сотейник с молоком положите луковицу, сельдерей, лавровый лист, веточку петрушки, посолите, поперчите по вкусу. Доведите до кипения. Снимите с огня и дайте настояться 30 мин.

2 Отдельно растопите сливочное масло. Введите муку и пассеруйте на умеренном огне 1–2 мин., не доводя муку до коричневатого оттенка. Процедите молоко, удаляя пряности.

3 Тонкой струйкой влейте процеженное молоко в пассеровку, тщательно ее растирая. Доведите до кипения на слабом огне и варите соус 4–5 мин. – до загустения. Снимите с огня и отставьте. Раскалите гриль.

4 Смажьте растопленным маслом рыбные котлеты и щедро приправьте. Жарьте под грилем по 4–5 мин. с обеих сторон до готовности.

5 Подмешайте в соус сливки и петрушку, разогрейте на слабом огне до появления пузырьков. Разложите рыбу на теплых тарелках, полейте соусом и сразу же подавайте.

совет мастера

Как откорректировать консистенцию

Для загущения соусов используют масляно-мучную пасту. Муку и размягченное сливочное масло берут в равных пропорциях и растирают до получения пасты вилкой или ложкой, после чего вводят, взбивая, небольшими кусочками в горячий соус. Приправу доводят до кипения, затем уменьшают огонь и варят еще 3–5 мин. Слишком густой соус разбавляют, добавляя молоко.

Соус «Велюте»

Его готовят так же, как и бешамель, но вместо молока берут куриный, телячий или рыбный бульон

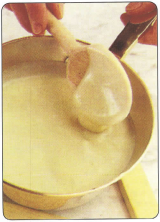
ВЫХОД: 300 мл
Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **25 г сливочного масла**
- **25 г муки**
- **600 мл горячего бульона**
- **1–2 ст. л. сливок любой жирности (дополнительно)**
- **пара капель лимонного сока (при необходимости)**

1 Растопите сливочное масло. Введите муку и пассеруйте на слабом огне 4–5 мин. – до светло-золотистого цвета. Снимите с огня.

2 Взбивая, влейте порциями бульон и снова поставьте на огонь. Доведите до кипения, постоянно размешивая. Уменьшите огонь и варите 45–60 мин., пока приправа не уварится наполовину.

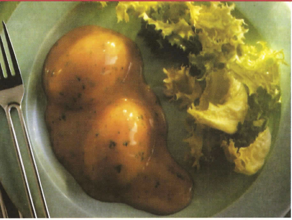


Подмешайте при желании сливки и добавьте пару капель лимонного сока. Подавайте горячим.

...или попробуйте так

Соус «Пуле»
Приготовьте соус на **курином бульоне**, но не добавляйте сливки и лимонный сок. Взбейте **2 желтка с 4 ст. л. жирных сливок**, подмешайте немного горячего соуса. Введите полученную смесь в оставшийся соус и разогрейте на слабом огне, не доводя до кипения. Заправьте по вкусу **лимонным соком** и подавайте к курице или овощам.





Яйца с соусом «Аврора»

Это простое кушанье станет отличной закуской или легким ленчем

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 5 мин. + приготовление соуса и варка яиц

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 ст. л. томатной пасты**
- **300 мл соуса бешамель (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 158)**
- **1 ст. л. нежирных сливок (дополнительно)**
- **свежая мелкорубленая зелень (дополнительно)**
- **4 яйца вкрутую**

1 На умеренном огне подмешайте томатную пасту в горячий соус бешамель и приправьте по вкусу. Добавьте при желании сливки и зелень.

2 Разрежьте яйца вдоль пополам. Разложите на подогретых марелках, полейте соусом и сразу же подавайте.

Куриные грудки под огуречным соусом

В базовый белый соус добавляют сливки и огуречное пюре

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **550 мл куриного бульона**
- **½ небольшой луковицы (мелко порубить)**
- **6 горошин черного перца**
- **1 лавровый лист**
- **4 куриные грудки без кожи и костей**
- **кружочки огурца для украшения**

ДЛЯ СОУСА:

- **1 огурец (очистить и крупно порубить)**
- **25 г сливочного масла**
- **40 г муки**
- **150 мл молока**
- **150 мл нежирных сливок**
- **свежий измельченный мускатный орех**

1 Положите нарезанный огурец на сито. Поместите над кастрюлей с кипятком и накройте. Варите на пару 5 мин. Протрите через сито в пюре.

2 Вскипятите бульон в большой кастрюле. Положите лук, перец горошком, лавровый лист, посолите по вкусу. Опустите в бульон куриные грудки и варите под крышкой примерно 15 мин., пока мясо не станет мягким.

3 Для соуса. Растопите масло в сотейнике, введите муку. Пассеруйте 1–2 мин., тщательно размешивая, снимите с огня. Растирая массу, влейте тонкой струйкой молоко и сливки.

4 Снова поставьте на огонь и подмешайте 1–2 ст. л. горячего куриного бульона. Разотрите до однородности, посолите и приправьте мускатным орехом. Подмешайте огуречное пюре и варите на слабом огне пару минут.

5 Шумовкой выложите куриные грудки на подогретое сервировочное блюдо. Полейте соусом, украсьте кружочками огурца и подавайте в горячем виде.





Путешествие по Франции

Кулинарное путешествие по великолепной Франции можно совершить и за кухонным столом, для этого достаточно приготовить предлагаемые блюда

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Овощи под «Винегретом»
Яркие овощи в легкой заправке

Грибной суп-крем
Нежный суп-пюре с пластинками шампиньонов

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареная курица по-французски
Курочка с хрустящей корочкой и ароматными травами

Соте из картофеля
Золотистая картошечка с душистым розмарином

Печеные перцы с чесноком
Сладковатый пикантный перчик

*

ДЕСЕРТЫ

Крепы в лимонном масле
Тончайшие кружевные блинчики в цитрусовом масле



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Вы убедитесь, что воссоздать восхитительные творения французской кулинарии у себя на кухне совсем не сложно. Постарайтесь большую часть кушаний приготовить в день подачи – так они будут вкуснее.

2 За день до застолья...
Приготовьте овощи и заправку и поставьте отдельно на холод. Сделайте и охладите лимонное масло.

3 В день подачи...
Приготовьте блинное тесто и отставьте расстояться. Разложите овощи на блюде, накройте и охладите. Отварите картофель и слейте воду. Порубите розмарин и чеснок. Испеките блинчики, остудите. Подрумяньте курицу и поставьте жариться в духовку. Замочите сухие грибы и приготовьте суп. Пожарьте перцы.

4 Непосредственно перед подачей...
Полейте овощи заправкой. Разогрейте суп. Держите курицу в тепле, пока готовите соус. Украсьте зеленью и подавайте отдельно приправу. Пожарьте картофель. Сервируйте перцы. Просейте на блинчики сахарную пудру и карамелизуйте под грилем.

Овощи под «Винегретом»

Хрустящие овощи с маслинами в масляной заправке



Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 л куриного бульона
8 мелких луковок
1–2 моркови (нарезать кружочками по 5 мм)
1 небольшая цветная капуста (разобрать на соцветия)
по $^1/_2$ красного и зеленого сладких перцев (удалить семена и нарезать овощи тонкими полосками)
1–2 цукини (нарезать кружочками по 5 мм)
3 спелых помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками)
8 маслин без косточек

ДЛЯ «ВИНЕГРЕТА»:
8 ст. л. растительного масла
1 зубок чеснока (мелко порубить)
2 ст. л. уксуса
1 ч. л. сушеного майорана или орегано
1 ч. л. сушеного базилика

1 Вскипятите бульон в большой кастрюле. Опустите лук и морковь, варите под крышкой 10 мин. Добавьте капусту и варите еще 5 мин.

2 Выложите овощи из бульона и переложите остывать. Опустите в бульон перцы, варите без крышки 3 мин. Выложите и дайте остыть. Отварите цукини (5 мин.). Также выложите и остудите.

3 Поставьте на холод отварные овощи и помидоры. В бутылочке с закручивающейся крышечкой взболтайте ингредиенты для заправки, приправьте по вкусу. Охладите для подачи.

4 Разложите овощи на круглом сервировочном блюде: выложите помидоры горкой в центре, вокруг в виде кольца – цветную капусту, далее – кольцо из моркови и цукини, последним – круг из полосок перцев.

5 Украсьте овощи луковками и маслинами, неплотно накройте и поставьте на холод до подачи. Непосредственно перед подачей тщательно взболтайте заправку, полейте ею овощи.

как подавать

Подайте овощи к оставшемуся мясу или курятине – основное блюдо на скорую руку готово!

Французский грибной суп

Аромат свежих грибов менее насыщен, чем запах сушеных

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 г сушеных грибов
150 мл кипятка
500 г шампиньонов
50 г сливочного масла
3 ст. л. муки
550 мл куриного бульона
сок $^1/_4$ – $^1/_2$ лимона
150 мл жирных сливок
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
свежеизмельченный на терке мускатный орех по вкусу

1 Залейте сухие грибы кипятком, оставьте на 10 мин. Слейте воду, отожмите грибы (жидкость сохраните). Нарежьте шампиньоны тонкими пластинками и отложите.

2 Разогрейте сливочное масло в большом сотейнике. Постоянно размешивая, спассеруйте муку до соломенного цвета (2–3 мин.). Снимите с огня, подмешайте бульон. Процедите сверху через сито грибную жидкость. Снова поставьте на огонь. Постоянно размешивая, доведите до кипения на слабом огне.

3 Добавьте сушеные грибы, половину шампиньонов, лимонный сок. Варите 5 мин. Сделайте из супа пюре, перелейте в кастрюлю. Подмешайте сливки, петрушку и грибы. Посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Подавайте теплым.





Жареная курица по-французски

Сочная золотистая курочка с розмарином и тимьяном

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 15 мин.
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
подготовленная курица (1,6 кг)
2 зубка чеснока
12 веточек свежего розмарина
12 веточек свежего тимьяна
150 мл куриного бульона
3 ст. л. жирных сливок

1 Разогрейте духовку до 200°С. Разогрейте на большой сковороде оба вида масла. Обжарьте курицу со всех сторон до золотистой корочки (5 мин.). Переложите в форму для запекания среднего размера, соки от жарения оставьте в сковороде.

2 Приправьте курицу солью и перцем. Подложите под ножку чеснок и по 4 веточки розмарина и тимьяна. Полейте сверху 50 мл бульона и жарьте под крышкой в духовке 45 мин., затем снимите крышку и жарьте еще 15 мин.

3 Выньте курицу из духовки, переложите на подогретое блюдо и держите в тепле, пока готовите соус.

4 Процедите соки из формы в сковороду с сохраненным жиром. Влейте оставшийся бульон. Постоянно размешивая, доведите до кипения. Уварите соус кипячением наполовину, подмешайте сливки и осторожно разогрейте.

5 Подавайте курицу, украсив оставшимися веточками розмарина и тимьяна, с приправой в соуснике.

совет мастера
Когда жарите курицу на сковороде, тушку переворачивайте с помощью двух деревянных ложек, чтобы не прокалывать кожицу вилкой.

Соте из картофеля

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин. + настаивание
Кол-во калорий – 145 в порции
Жир – 8 г

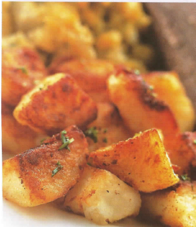
ИНГРЕДИЕНТЫ

6–8 клубней картофеля
4 ст. л. сливочного масла или гусиного жира (см. «совет мастера»)
1$^1/_2$ ч. л. свежего мелкорубленого розмарина
2 зубка чеснока (мелко порубить)

1 Нарежьте картофель кусочками. Опустите в подсоленный кипяток, отварите до мягкости (4–5 мин.). Слейте воду и оставьте картошку подсохнуть на 5 мин.

2 Разогрейте масло или жир на большой сковороде и обжарьте картошку, часто переворачивая, до золотистого цвета (8–10 мин.). Добавьте розмарин и чеснок, жарьте еще минуту. Промокните жир на бумажных полотенцах и сразу же подавайте.

совет мастера
На юго-западе Франции чаще всего используют для жарения гусиный жир. В закрытой посуде жир в холодильнике простоит в течение многих месяцев, мы рекомендуем растапливать жир и переливать в чистую посуду каждые 3 месяца.





Печеные перцы с чесноком

Изумительно сочные и сладковатые перцы

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 80 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных сладких красных перцев (разрезать на 4 части, удалить семена и перепонки)
6 зубков чеснока (разрезать пополам)
2 ст. л. растительного масла

1 Разогрейте духовку до 200°C. Разложите перцы в широкой жаропрочной посуде и посыпьте чесноком. Полейте маслом, посолите, поперчите по вкусу и аккуратно перемешайте.

2 Жарьте в духовке 20–25 мин., периодически перемешивая, пока перцы не станут мягкими. Подавайте холодными или горячими (см. «как подавать»).

как подавать

Подавайте перцы холодными как закуску – они обладают более насыщенным ароматом. Или нарежьте готовый перец крупными кусочками, подмешайте к отварной пасте с нарезанной ветчиной или консервированным тунцом. Поперчите и посыпьте перед подачей тертым сыром и петрушкой.

Крепы с лимонным маслом

Сладкие блинчики в цитрусовом масле – превосходное завершение трапезы

Время подготовки: 15 мин. + настаивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г муки
2 крупных яйца (взбить)
2 ст. л. растопленного масла + для смазывания
150 мл молока
2 ст. л. сахарной пудры

ДЛЯ ЛИМОННОГО МАСЛА:

50 г размягченного сливочного масла
3 ст. л. сахарной пудры (при необходимости больше)
2 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. тертой лимонной цедры

1 Просейте муку с ½ ч. л. соли. Подмешайте яйца и растопленное масло. Влейте тонкой струйкой молоко, тщательно размешивая тесто до однородности. Процедите его через сито и дайте расстояться 2 ч.

2 Для лимонного масла. Разотрите масло с пудрой добела, взбивая, введите лимонный сок и цедру (при желании добавьте еще сахарной пудры). Сформуйте из масла колбаску, оберните пищевой пленкой и охладите до затвердения.

3 Нагрейте сковороду диаметром 12 см, смажьте маслом. Влейте 2 ст. л. теста. Вращайте сковороду, чтобы тесто покрыло дно тонким слоем. Жарьте блинчик, пока снизу не начнут появляться пузырьки (около 1 мин.).

4 Подденьте изделие снизу лопаткой и переверните. Жарьте еще минуту с этой стороны. Испеките описанным образом еще 11 блинчиков.

5 Раскалите гриль. Разрежьте лимонное масло на 12 частей, положите по кусочку на край каждого изделия. Сверните блинчики рулетиком, загните края.

6 Переложите изделия вплотную друг к другу швами вниз в смазанную маслом жаростойкую форму. Посыпьте сахарной пудрой и поставьте под гриль на 3 мин., чтобы блинчики покрылись золотистой карамелью. Разложите по подогретым тарелкам и сразу же подавайте.

совет мастера

Блинчики, свернутые в рулетики с маслом, можно оставить в прохладном месте на несколько часов. Поставьте изделия под гриль за несколько минут до подачи.

